داليا محمد عاطف
الباحثة فى علم الاجتماع

الطريق
إلى حياة زوجية سعيدة

الطبعة الأولى

الناشر



٩ درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر الشريف ٥١٢٠٨٤٧

إهداء

إلى الرجل الذى علمنى أن الحب هـــو أن تعطى.. أن تعطى بلا حدود ودون انتظار مقابل

إلى من جسد فى كيانه أروع معانى الحــب وأسمى صور العطاء..

إلى زوجى أقدم له قطرةً مـــن نهـــر حبـــه المتدفق وبحر حنانه العظيم.

داليا عاطف

بسم الله الرحمن الرحيم

فى البداية أعترف أننى أفتقد الأسلوب البارع فى الكتابة، ولكننى أتمنى أن يكون أسلوبى سهلا يبتعد عن التكلف والمعانى الغامضة لكى يسهل على كل قارئه أن يفهم ويعى كل كلمة وأدعو الله عز وجل أن يحقق بما أكتبه الخير والسعادة لكل من يقرأه.

إن هدفى هو أن تعيش كل زوجة وكل فتاة ستكون زوجة فى المستقبل حياةً زوجيةً سعيدةً إن شاء الله.

إن الطريق إلى حياة زوجية سعيدة لابد أن تكون له بداية، وليس هناك أفضل من التفاهم كبداية لحياة زوجة سعيدة، وكيف يصبح الزوجان شريكين فى الحياة. وهم فقط أزواج يعيشون فى بيت واحد وكل ما يجمعهم هو ذلك الرابط

المسمى بالزواج؟ وأقصد بذلك نوعيةً من الأزواج أراهم حولي، أزواجاً يعيشون حياةً تقليديةً!!

إن علاقة الحب بين الزوجين يحكمها القلب العقل والمنطق، وإن الحب عاطفة حسية روحيـــة يحلق بها المحبوبان فوق الســحاب مــع أحـــلامٍ ورديةٍ جميلة.

إن السعادة الزوجية ليســت مُعْطَيـــاً ثابتـــاً ولكنها تزيد وتنقص حسب ما يبذله الزوجان مـــن جهدٍ لتحقيقها؛ ولذا فهي تحتاج إلى ســعيٍ دؤوب وجهدٍ متواصل ليس فقط لتحقيقها بل والمحافظـــة عليها أيضاً.

وتعد الثقة من وسائل تحقيق السعادة؛ فمـــا أوصى به عبد الله بن جعفر بن أبي طالب ابنتـــه عند الزواج حيث قال: "إياك والغيرة فإنها مفتـــاح الطلاق"، وفي حديث جابر بن عتيك الأنصـــاري

رفعه إلى النبي ﷺ: «**إن من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يبغضه الله، فأما الغيرة التى يحب الله فالغيرة فى الريبة، وأما الغيرة التى يبغضها الله فالغيرة فى غير ريبةٍ**» والغيرة فى الريبة تعنى في شيء يحرمه الله مع ثبوت الأدلة وظهور القرائن. أما الغيرة فى غير ريبةٍ فتكون من غير دليل وهى غير مشروعة، ولا شك أن الحياة لا تستقر ولا تستمر مع الشك أو الغيرة، فالثقة لابد أن تكون متبادلة ومطلقة لا تشوبها شائبة، فكل ذرة شك تنهار أمامها ذرة حب، فأى مشكلة يمكن علاجها ومداواتها فى الزواج إلا الغيرة فإذا انزرعت جرثومتها الأولى فإنها لا تغادر هذه العلاقه أبداً وقد يلعب أحد الطرفين لعبة الشك، فقد تتصور الزوجة مخطئة أنها بتحريك شكوك

زوجها فإنها تحرك عواطفه تجاهها وتجعله أكثر تشبثا بها أو لعله يعرف قيمتها وأنها مرغوبة فيها من آخرين، فيقدرها حق قدرها ويقبل عليها فتدعى مثلاً إعجاب الآخرين بها، أو قد تدعى استحساناً أو إعجاباً برجلٍ أو قد تتعمد أشياء من شأنها إثارة غيرته، ثم إثارة شكوكه، وهذه لعبة فى غاية الخطورة، إنها بمثابة امرأةٍ تلعب بلغمٍ قد ينفجر فى وجهها فى أية لحظةٍ.

فهى خالية من أى إحساس بالعاطفة. فهؤلاء يؤدون عمل "روتينى" ليس أكثر، ونوعية الحياة التى يعيشونها أصبحت روتيناً قاتلاً لكل من الزوجين؛ فأصبح الزوج يهرب من هذه الحياة إلى أمور أخرى كما تهرب الزوجة منها أيضا الى ما يناسبها. واعلمى أختى المسلمة.

أولا:

السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور صحية ونفسية وفكرية واجتماعية، وليست قائمة فقط على اللذة الجنسية، فيجب الاهتمام بصحة الزوج والزوجة، واهتمام الزوجة بالطعام والشراب، وبالبيت الصحى المنظم النظيف.

ثانيا:

أن الاحترام المتبادل والثقة المتبادلة والحوار المتبادل من أسس السعادة الزوجية؛ لأن إساءة العشرة والأنانية والشكوك والغيرة والغرور والديكتاتورية من أكثر العوامل التى تهدم الحياة الزوجية.

ثالثاً:

يجب التعود على الصراحة التامة، وعدم الكذب.

رابعاً:

يجب عليك أن تتعلمى فنون الترفيه والتسلية البريئة، وعدم الإفراط فى الاختلاط بالغرباء وعدم ذكر مساوئ الزوج للصديقات أو للأهل وعدم الاستماع للنصائح من الجاهلات.

خامساً:

لا تتعاملى مع زوجك على أنه منفعة أو تجارة أو متعة جنسية مستمرة، ولكن عامليه على أنه شريك حياتك، زوجك وحبيبك، وأبٌ لأولادك على ألا تفقد الحياة بينكما المودة والرحمة والسكن النفسى.

سادسا:

يجب الحذر من عداوة الأقـارب؛ فهنـاك بعض من الأقارب للزوجين لا تخلو قلوبهم مـن الحقد والحسد والغيرة، وكم من بيـوت هـدمت بسبب سوء الظنون، وتناقل الكذب، والادعـاءات والحسد من الأقارب.

واعلمى عزيزتى المرأة أن العلاقه الزوجية ليست مثالية مائةً بالمائة ورومانسية مائةً بالمائـة أو عقلانية مائةً بالمائة لكنها مزيج من الواقعيـة والمثاليـة، والعاطفيـة والعقلانيـة، والماديـة والروحانية، والمتعة النفسية، وكذلك قـد يفعـل الرجل مع زوجته فينقل لها مدى إعجاب النسـاء به والتفافهن حوله، أو قد يبدى هو إعجابه بسيدة ما، أو يظهر استحسانه لامرأةٍ أخـرى ممتـدحاً

صفاتها؛ وهو بذلك يحرق أعصاب زوجته وقد يحرق عواطفها تجاهه شيئاً فشيئاً.

وقد تندفع المرأة إلى استخدام سلاح الغيرة والشك بسبب زوجٍ يهملها، وقد يندفع الرجل إلى هذا الأسلوب بسبب زوجةٍ تهمله، ولكن مهما كانت الأسباب فإنه لا ينبغى تفجير قنبلة الشك؛ لأنها إذا انفجرت أطاحت بكل شيء، فالزواج علاقة يجب أن تقوم على أساس من الثقة المتبادلة لتحقيق الاستقرار والسعادة.

وما هى الفائدة أن تحظى بإعجاب كل الناس ولكن تفتقدى إعجاب رفيق حياتك؛ فإنك وقتها سوف تفقدين إعجابك بنفسك، فيجب ألا يهمك إلا إعجاب هذا الرفيق وهو فقط الذى يهمك أن تظهرين له مواطن جمالك وقوتك، وإبداعك

وتفوقك، ونجاحك، وهو الذى يهمك أن تسمعين منه كلمة مدح وهى ليست ككلمات الآخرين وإنما هى كلمة تعبر عن فهمه لك وعن سعادته بك.

إن المدح بين الزوجين يدخل الفرح على النفس وهو حاجة نفسية يحتاجها كلا الطرفين.

وتتعدد أدوار الزوجة فى حياة زوجها؛ فهى أم وصدر وأخت وابنة وحبيبة، فكونى كل النساء فى حياة زوجك، فهو يحتاج منك أحياناً إلى عناية الأم واحتوائها ورعايتها وقدرتها على التوجيه كما تتعدد أدوار الزوج فى حياة زوجته فهو الأب والأخ والابن والحبيب.

واعلم عزيزى الزوج أن زوجتك ليست ملاكاً وليست ممثلة إغراء طوال أربع وعشرين ساعة، وليست خادمة مطيعة مائة بالمائة لكنها

إنسان تشعر بالتعب والملل والإرهاق، والكراهية وعدم الثقة.

وأقدم إليك عزيزتى الزوجة بعض النصائح التى تساعدك على إقامة علاقةٍ زوجيةٍ سعيدةٍ مع شريك حياتك، وأولى هذه النصائح الطاعة.

قال رسول الله ﷺ: «**لو كنت آمراً أحداً أن يسجد لأحد لأمرت المرأه أن تسجد لزوجها**» صدقت يا سيدى يا رسول الله ﷺ إن طاعة الزوجة لزوجها يجب أن تكون إلى مالا نهاية طالما أن الزوج لايأمرها بشىء فيه معصية للخالق عز وجل.

إن الطاعة هى مفتاح سعادتك وهدوء واستقرار حياتك الزوجية.

واعلمي جيداً أن طاعتك لزوجك تزيد احترامه لك، وتجعلك تكبرين في عينيه، وعليك ألا تستمعي إلى الأقول التي تدعي كذباً أن الطاعة الدائمة للزوج تفقدك شخصيتك المستقلة، وتجعلك بلا هوية.

إن هذه افتراءات وأكاذيب تكون النتيجة الحتمية لها إفساد الحياة الزوجية.

إن الطاعة كنز لمن يعرف قيمته ويقدره حق تقديره. وعليك أن تسعدي زوجك وتحاولي كسب رضائه بكافة الطرق، فعليك أن تحفظيه في نفسك، وفي ماله، وفي بيته، وفي أولاده، وفي حالة غيابه، وأن تكوني ذات دين قائمة بأمر الله عز وجل حافظة لحقوق زوجك؛ فلا تخرجين من البيت إلا بإذنه، وإن سمح لك بالخروج فعليك أن

تكونى محترمةً غير متبرجةٍ، فمن الممكن أن تكونى فى قمّة الأناقة والاحترام معاً؛ وذلك عن طريق ارتداءك لملبوسات تتمتع بهاتين الميزتين معاً، فمن الواجب عليك عندما تقومين باختيار ملابسك أن تنتقى الألوان و"الموديلات" التى يحبها زوجك، وإن وجدت صعوبةً فى أن تجدى ملابس أنيقةً ومحترمةً فى نفس الوقت فقومى باختيار وشراء أنواعٍ جيدةٍ من الأقمشة، وأضيفى إليها لمستك الجمالية من خلال ابتكار قصاتٍ جديدة تناسب ذوقك وأناقتك ولا تفقدك احترامك لنفسك.

وقتها سوف تظلين دائما جميلة أنيقة ملكة متوّجة على عرش قلب زوجك.

واعلمى جيداً أن الزوج بحاجة إلى أن ينظر إلى زوجته كأنثى تحبه، وترغب فى إسعاده

وتتفنن فى إرضائه وإمتاعه، ويمكنك الوصــول إلى ما يحب من خلال التركيز على ثلاثة أشياء:

العين، والأنف، والأذن.

أولا: العين:-

عين الرجل تنظر إلى أماكن فى المــرأة لا تتوقعها؛ لذا يجب عليك أن تلبســى لــه أجمــل الثياب، وليس شرطاً أن تكون هذه الثياب عاريــةً فالرجل بطبعه يمل من كل شيء عنــد التكــرار فيوم تلبسين له ثياب تكشف أكثر ما تستر كالثياب القصيرة أو الضيقة، والتى تكــون عبــارة عــن خيوط تكشف ولا تغطى، فيمكنك أن تعملى خيالك فتبتكرين له من الأزياء مالا يخطر على باله كأن تأتى بفستان عادى ورخيص وتضيفى إليه لمساتك الخاصة، فتجعلينه عندما يراك وهو نائم يســتيقظ

ولا يستطيع النوم مره ثانيةً. ويوماً آخر تلبسين له ثوباً مستوراً، وهكذا حتى طريقة "مكياجك" يجب أن تحمل شيئاً جديداً كل مرة، فيوماً اجعليه خفيفاً ذا ألوانٍ هادئةٍ وشفافةٍ تحمل رقةً وعذوبةً، ويوماً آخر اجعليه ألواناً جريئةً شديدةً، وهكذا، وراعى عند اختيار أدوات "مكياجك" أن تكون من الأنواع الجيدة و"الماركات" المشهورة والمعروفة حتى لا تلحق ببشرتك أى أضرارٍ – لا قدر الله.

إن اهتمامك بنفسك وبأعضائك كأنثى يشعر زوجك إلى أى مدى أنت مهتمةٌ بــه وتــودين أن يراك فى أحسن صورةٍ وأجمل حال.

ثانيا: الأنف:-

كما ذكرنا سلفاً أن الرجل يحب التجديد ويعشق التغيير، فعليك إذن ألا تركزى على نوع واحد من العطور، بل عليك التنويع فى رائحتك فكل مرة تضعين له عطراً لا تكرريه فى المرة التالية، وأحياناً يحب الرجل أن يشم رائحة شريكة حياته على طبيعتها بدون أى عطور، فقد يعتبر رائحتها أفضل وأثمن من أغلى العطور الموجودة فى العالم.

ثالثا: الأذن:-

الصوت الرقيق الحالم يثير خيال الرجل إذا سمعه من وراء حجاب، فكيف إذا كان أمامه؟! فالرجل يحب أن يسمع صوت شريكة حياته دائماً صوتا حالماً رقيقاً يفيض رقةً وعذوبةً؛ لذلك عليك أن تخفضي صوتك، وأن تتحدثي مع زوجك بدلال وصوت يكاد يذوب من الرقة والهمس.

وهناك شيء آخر مهم للغاية وعليك أن تضعيه دائماً نصب عينك؛ وهذا الشيء هو الابتسامة، فالزوج يحب أن يرى زوجته مبتسمة دائما في وجهه، فاحتفظي دائماً بابتسامة رقيقة على وجهك، ونصحيتي لك أن تبتسمي حتى لو كان هناك ما يعكر صفو حياتك ومزاجك سواء

كان هذا السبب من ضغوط الحياة اليومية أو كان ناتجاً من تصرف غير لائق من زوجك.

فقط عليك وقتها معالجة هذا الأمر بدون أن ترسمى تكشيرة على وجهك حتى لا تتهمى دائماً بأنك زوجةٌ نَكِدَة، فكونى دائماً هادئةً، ذات صوت منخفض أثناء مجادلتك لزوجك، فهدؤك وصوتك المنخفض يرسيان بك دائماً إلى بر الأمان.

وقومى دائماً بشكر الله عز وجل على نعمة الارتباط به – بزوجك – الذى أعانك على إحصان نفسك ورزقت بسببه بالولد، وصرت أمَّاً وزوجةً وامرأةً ينظر المجتمع إليها بكل تقدير واحترام. فتخيلى عزيزتى المرأة لو سمع زوجك منك هذا الكلام، وقتها سوف تكبرين فى عينيه ويعرف إلى أى مدى أنت تتفانين فى حبه وإسعاده

وإرضائه، وقتها سوف يزيد قدرك في قلبه وسيكون رد فعله الأكيد أنه هو الآخر سوف يتفنن في إيجاد كل ما يسعدك ويدخل السرور إلى نفسك، وعليك عزيزتي الزوجة أن تطلقي لخيالك العنان في أن تتصوري حياةً زوجيةً يتفاني فيها كل من الزوج والزوجة لإسعاد الآخر.

ولا تنسي أن تشكري زوجك على أي شيء يقدمه لك مهما كان هذا الشيء بسيطاً أو لا يتفق مع ميولك ورغباتك؛ لأن شكرك له يوطد روابط المودة والحب بينكما.

وعليك دائماً اختيار الوقت المناسب للحديث مع زوجك، فبعض الأحيان يكون الزوج متعباً مرهقا من العمل وأعبائه، وفي هذه الحالة يحتاج إلى شيء من الهدوء والراحة، فلا تزعجيه بكثرة

الكلام، وعليك بتوفير الجو الملاءم له لكى يرتاح ويجدد نشاطه، وبعدها ابدئى فى الحديث معه برقة ولطف، واختارى الكلام الحسن الذى لـــه واقـــع جميل على النفس، واعلمى أن الكلمة الحلوة هـــى مفتاح سعادتك الزوجية، فراعى دائماً ألا يســمع زوجك منك إلا أطيب وأعذب الكلمات واحــذرى كل الحذر أن تمدحى أمامه رجلاً أخر سواءٌ كان هذا الرجل شخصية عامة أو فناناً أو كاتباً أو حتى من أقاربكم وأصدقائكم، فهناك بعض الزوجــات يقمن وبحسن نيةٍ بمدح أحد الأشخاص المشهورين أو أحد الأقارب والأصدقاء أمام أزواجهن ويقمن بإطرائه بأجمل وأعذب الكلمات على أناقته وذوقه ورقته.

إن هذا له وقع سيىء جداً على الزوج، فهو لا يحب أن تمتدح زوجته رجلاً غيره، فإنه لو استطاع لحجب عينيها عن أن ترى رجلاً غيره ولمنع عن أذنها سماع صوت أحدٍ غيره.

إن الرجل الشرقى رجل غيور بطبعه فأرجو منك يا أختى أن تراعى هذه النقطة، وأن تحاسبى نفسك على كل كلمةٍ تتفوهين بها أمام زوجك، فربما تصدر منك كلمة تؤذى مشاعره وتكون هذه الكلمة سبباً فى حدوث شرخاً فى حياتكم الزوجية- لا قدر الله.

واحذرى كل الحذر أن تصفى امرأة أخرى لزوجك؛ لأن فى ذلك خطر عظيم على كيان الأسرة، فهناك بعض الزوجات يقمن وبحسن نيةٍ وبطيبة قلوبهن إذا رأت أختاً لها أو صديقة تتمتع

بشىء من الجمال أن تصف هذا لزوجها، وتبدأ تمتدحها أمامه بل لدرجة أنها بإكثار ذكرها فى كل مناسبة أو بلا مناسبة تجعل قلب زوجها يتحرك، فهى لا تعلم أن القلب والأذن يعشقان قبل العين أحياناً، وقد تكون الزوجة تعيش مع زوجها فى سعادة بالغة وفجأة يبدأ يتعكر صفو الحياة بينهما، وهى لا تدرى أنها بما فعلته هى السبب فى ذلك، ثم يدخل الشيطان ليكمل هدم هذه الأسرة لأنه وجد طريقاً مفتوحاً فيبدأ أولاً بالزوج فيشغله دائما بابتكار الحيل لرؤية تلك المرأة ومعرفة أخبارها وأحوالها، وهل هى متزوجة أم عَزَب[١] ويبحث عن عنوانها ويسئل عن أخبارها وأحوالها ورقم هاتفها، ويسأل عن عمرها، وقد يكون مع

---

[١] يقال فى لغة العرب: رجل عزب، وامرأة عزب. ولا يقال: أعزب أو عزباء.

زوجته بالفراش ويوهمه الشيطان أن تلك المرأة الأخرى هى التى بين يديه، وقد لا يتجرأ الزوج على التصريح بتعلقه بهذه المرأة لأسباب مادية أو نفسية أو أسباب اجتماعية، ويبدأ بعدها فى اختلاق المشاكل التى تعصف فيما بعد بكيان الأسرة وربما يبدأ الرجل بعدها فى اقتراف بعض المحرمات كشرب الخمر وممارسة الرذيلة، وربما يقع فى الزنا، ويهمل بيته ويترك تربية ابنائه وتضيع بذلك أسرة كانت ذات كيانٍ مستقرٍ لولا غلطة بدأت من زوجةٍ طيبةٍ لا تعى بواطن الأمور، وقد صدق رسول الله ﷺ حينما قال: «**لا تباشر المرأة المرأة فتصفها لزوجها كأنه ينظر إليها**».

إذن فمن الواجب عليك أيتهـا الزوجـة أن تحذرى أن تصفى أو تمتدحى أختاً أو صديقةً لك أمام زوجك حتى لا تقعى فى المحظور – وأدعو الله أن يوفقك إلى ما يحبه.

وتوجد نصيحة أخرى أوجهها لـك، وهـى أنك إذا كرهت خلقاً من زوجك فعليك أن تتحلـى بالصبر، وأن تكونى عاقلةً وحكيمةً، وأن تقنعـى نفسك بأن فيه خلقاً آخـر أحسـن وأجمـل، وأن مميزاته وحسناته أكبر وأكثر من أى خصـال أو خلق سيىء فيه.

واعلمى جيداً أن حق زوجك عليك عظـيم أعظم من حقك أنت على زوجك.

وعليك إذا أخطأت فى حقه بأى صورة أن تسرعى إلى زوجك وتعترفى لـه بهـذا الخطـأ

وتوضحين له الأسباب التى دعتك لفعل هذا الخطأ، وكونى حريصةً كل الحرص ألا تعودى إلى الخطأ مرةً أخرى.

وهناك شيء آخر مهم للغاية وهو أنه من الواجب عليكِ أن تُشْعرى زوجك بأنه مهم فى حياتك، وأنك فى حاجةٍ دائما إليه، وأن مكانته عندك توازى الماء والهواء، فمتى شعر الرجل أن زوجته محتاجة إليه زاد قرباً منها، ومتى شعر بأنها تتجاهله فسوف يتجاهلها، فليكن هدفك هو أن تشعرى زوجك بمدى أهميته ومكانته.

وقدِّمى مطالب زوجك وأوامره دائماً على غيره حتى لو كان غيره هذا هو والداك وإخوانك فالزوج يحب دائماً أن يكون رقم واحد فى حياة شريكة حياته، واعترفى أمامه دائماً بأنه هو سيدك

له الحق عليك فى أن تلبى له جميع احتياجاته ومتطلباته فقد قال تعالى: ﴿**وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ**﴾ [يوسف:٢٥] فعليك أن تشعرى زوجك دائما بسيادته المطلقه عليك.

وهناك خطأ شائع بين الزوجات حيث تقوم الزوجة باستمرار بتذكير زوجها بهفواته وأخطائه فى الماضى، وهذا أولاً له وقع سيىء على النفس.

إنه من المفروض أن تقومى باسترجاع الذكريات الجميلة التى مرت بكما والتى تركت أثرا طيباً فى نفسيتكما، واسعى إلى معرفة ما يحبه زوجك من مأكلٍ وملبسٍ وسلوكٍ وحاولى تنفيذ ذلك؛ لأن فى هذا زيادة لحبه لك وتعلقه بك.

وعليك أن تجيدى فن التعامل والحديث مع زوجك، فإذا أراد الكلام كان من الواجب عليك أن

تصغى إليه، وألا تنشغلى بشىء عنه؛ وكونى معه قلبا وقالبا وروحا، واحترمى رأيه وأعطيه جميع حقوق القوامة التى أوجبها الله سبحانه وتعالى بنفس راضيةٍ وهمَّةٍ عاليةٍ بدون كسلٍ أو مماطلة وإذا غضب منك قومى وبأسرع وقت ممكن بإرضائه حتى لا تقع المشاكل ويتعود عليها الطرفان، ولا تسمحى للآخرين بالتدخل فى حياتكما الزوجية حتى لو كان هذا التدخل من قبل الأهل أو الأقارب، فربما تصدر أى كلمة أو تصرف من زوجك وهو غاضب تؤذى مشاعر أحد أقاربك أو ذويك، فقد تنسى أنت هذا بمجرد أن يعتذر لك أمّا الأهل فلن ينسوا تلك الواقعة وسيكون لها وقع سيىء على أنفسهم، وتكونى أنت

وقتها سببا فى عمل فجوة بـــين زوجـــك وأهلـــك والخاسر الوحيد من جراء هذا هو أنت وحدك.

هناك أيضاً أمرٌ فى غاية الأهمية أحـــب أن ألفت نظرك إليه وهـــو ضـــرورة أن تستشـــيرى زوجك فى كل أمورك الخاصة والعامة، وإن كنت صاحبة أموال أو شركات وجب عليك أن تشعريه أنه هو صاحب كل شيء، وأن تزرعى الثقة فـــى قلبه وتشجعيه على إدارة أعماله بالحب والمودة.

أما إذا كان زوجك مسافراً فعليك أن تدعى له بالخير والسلامة، وأن تحفظيه فى غيابه، وإذا قام بالاتصال بك عبر الهاتف فلا تذكرى له مـــا يقلق باله ولا تقولى له خبراً سيئاً، وأسرعى دائماً إلى طمأنته وبث السرور إلى مسامعه، واختارى الكلمات الجميلة والتى تحثه على سرعه اللقاء.

وبشكل عام عليكِ أن تراعى شعور زوجك وأن تبتعدى عما يؤذى مشاعره من قولٍ أو فعلٍ أو خلق سيىء، وكونى ذات جمال حسيٍّ ومعنويٍّ، فعليك أن تجتهدى لمعرفة نفسية زوجك ومزاجه، متى يفرح، متى يحزن، متى يغضب ومتى يضحك، ومتى يبكى؛ لأن فى معرفتك لذلك تجنُّب الكثير من المشاكل الزوجية. وتبادلى معه دائما عبارات الحب والغرام.

إن تبادل عبارات الحب الدائمة بين الزوجيْن تعد بمثابة إكسير الحياة السعيدة، فكثيراً ما نسمع أزواجاً جدداً قد مر عليهم سنوات عديدة فى الحياة الزوجية نسمعهم يستخفون بأهمية تلك الكلمات والإطراء والحوار فى حياتهم الزوجية؛ أما الزوج فقد يقول إن سئل عن ذلك: هى تعرف

أننى أحبها، فأنا ألبى لها جميع رغباتها، وأفعل كل ما تريد، أليس هذا يكفى؟ أليس ذلك دليلاً على الحب والإخلاص؟ إذاً فلا داعى للكلمات وقولها وهذا هو جواب أغلبية الرجال، وربما تكون هذه الإجابة موحدةً أو شبيهةً بالسابقة إذا ما طرح نفس السؤال على سيدةٍ متزوجة.

وبالتالى ليست النساء هنَّ المَلُومَات وحدهنَّ وإنما الرجال أيضاً؛ وذلك لأن استمرار الحياة الزوجية والعائلية يقع على عاتقهما معاً، ودوام الحياة الزوجية وبقاؤها يحتم عليهما معاً أن يعترفان بأن للكلمات الدافئة دوراً كبيراً فى استمرار العلاقة الأسرية، وهى الدليل على تمسك كل منهما بالآخر، وبالرغم من أهمية هذه الكلمات الحلوة إلا أن الزوجين يتناسيانها وكأنها شىء

صعب تقديمه وصعب الحصول عليه، وقد تكون النتيجة الحتمية لهذا هى فقدان الألفة والمودة بين الزوجين، وإن حدث هذا فإن الحل الأمثل هو الكلام الجميل الذى يعمل على إذابة الجليد بين الزوجين، وهذا الكلام لا يتكلف شيئاً، ولكنه يعنى كل شيء، فالزوج يمكن أن يطرى زوجته فتبادله هى الثناء وتحصل المساواة، ولكن يجب أن يحدث هذا بشكل عادى بدون تكلف، وليعلم كلا الزوجين أن للكلمات الحلوة وقع بالغ الأهمية فى حياتهما، فهى تساعدهما كثيراً فى تخطى المصاعب والمشاكل، فمهما كانت المسئوليات التى تنهكهما والتى ربما تجعل الحديث يقل بينهما يجب توفير بعض الوقت للتحدث مع بعضهما؛ لأن اختفاء لغة الحوار والحديث بين الزوجين

بسبب الملل والعناء، ويجعل صلة الود والحنـــان تختفى بين الزوجين، وهذا مـــا يحـــدث بالفعـــل للأزواج الذين لا يتحدثون إلا فى المناســـبات أو بسبب الضرورات الموجودة فى الحيـــاة، وهنـــا عليك عزيزى الزوج أن تعمل على تنمية جـــذور المودة والرحمة بينك وبين زوجتك كما تسعى إلى تنمية أموالك وزيادة نفوذك فى عملـــك، وعليـــك البحث عن وسائل مناسبة لزيادة درجـــة المحبـــة والوفاء بينك وبين زوجتك، وسوف أذكـــر لـــك بعضا من هذه الوسائل.

١- تتبادل الكلمات الجميلة والرقيقة بينـــك وبين زوجتك.

٢- تبادل الهدايا حتى وإن كانـــت رمزيـــة فوردة توضع على مخدة الفراش قبل النـــوم لهـــا

سحرها العجيب، وبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة حبّ جميلة لها أثرها الفعال، والرجل حين يدفع ثمن الهدية فإنه يسترد هذا الثمن إشراقاً في وجه زوجته في ابتسامةٍ حلوةٍ على شفتيها، ورقةً وبهجةً تشيع في أرجاء البيت كله.

٣- تبادل النظرات التي تتم عن الحب والإعجاب؛ فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها بأداء الواجبات الرسمية أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثيراً منها يتم عن طريق إشاراتٍ تعبيرية في الوجه ونظرة العين، فكل هذا من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي، فعلى الزوجين أن يتعلمان لعبة العيون، وفن لغة نبرات الصوت، وفن تعبيرات الوجه، فكم للغة العيون من سحر على القلوب!!

٤- إن التحية الحارة والوداع عند الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وعبر الهاتف له أجمل وأطيب الأثر فى نفس الزوجة.

٥- يجب عليك أن تثنى على زوجتك وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها، وعليك أن تحذر كل الحذر أن تقارنها بغيرها.

٦- عليكما الاشتراك معاً فى عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل أو المساعدة فى طبخة معينة سريعة أو الترتيب لشيء يخص الأولاد أو كتابة طلبات المنزل وغيرها من الأعمال الخفيفة والتى تكون سبباً للملاطفة والمضاحكة وبناء المودة.

٧- عليك بالكلمة الطيبة والتعبير العاطفى بالكلمات الدافئة الرقيقة كإعلان الحب مثلاً للزوجة وإشعارها بأنها نعمة من نعم الله عليك.

٨- الجلسات الهادئة، وجعل وقت للحوار والحديث الذى يتخلله المرح والضحك بعيداً عن مشاكل الأولاد وصراخهم له أثر كبير فى إيجاد جو من الألفة والمحبة بينك وبين زوجتك.

٩- إن التفاعل بين الطرفين فى وقت الأزمات بالذات يجعل الزوجين أكثر قرباً من بعضهما، فمثلاً إذا مرضت الزوجة أو أصبحت حاملا فإنها تحتاج إلى عناية حسية ومعنوية خاصة. أو إذا تضايق الزوج لسبب ما، فإنه يحتاج إلى عطف معنوى، وإلى من يقف بجانبه

فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر فى بناء المودة بين الزوجين.

فعليك أيها الزوج وأيتها الزوجة أن تبحثان معا عن كل الطرق والوسائل التى تعمل على أن تظل مشاعر الحب والمودة والألفة موجودةً بينكما، وأن تعملان سوياً على بقائها ونمائها حتى تعيشان معاً حياةً زوجيةً "رومانسيةً" حالمةً وسعيدة.

ودمتم سالمين

عزيزتي الزوجة في الصفحات القليلة الماضية بينت لكي الجانب الأول لكي تسعدي مع زوجك، وتهنئي بحياة زوجية سعيدة، وفي سطوري القليلة القادمة أبين لك الجانب الأخر للسعادة الزوجية، وهذا الجانب هو الممارسة الشرعية للجنس مع زوجك، فكلنا يعلم أن الممارسة الشرعية للجنس لا تتم إلا عن طريق الزواج، وفي نظري هناك فارق أساسي بين الرجل والمرأة في العلاقة الزوجية، فالرجل يعطي الحب ليحصل على الجنس، والمرأة تعطي الجنس لتحصل على الحب؛ لهذا فإن معاناة الزوجات المحرومات جنسياً بلا حدود؛ لأنها تحرم أيضاً، والحرمان الجنسي عند السيدات لا

يقتصر على الجانب العاطفى فقط، ولكنه يسبب اضطرابات صحية ونفسية أيضاً.

ويقول مدير المعهد الصحى الجنسى بجامعة "هارفارد":

إن العلاقة الجنسية المنتظمة بين الزوجين تساعد على تحقيق كثير من الفوائد الصحية ومنها:-

١- علاج الأرق ليلاً، فالجماع أحسن قرص منوم.

٢- العلاقة الجنسية تزيل القلق، وتشفى الإحباط.

٣- النشوة الجنسية أفضل علاج للاكتئاب النفسى، وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة.

٤- ممارسة الجنس تعمل على خفض اضطرابات الحيض، وتشفى من آلام عثر الطمث عند السيدات.

٥- ممارسة الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها.

٦- الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون "البرومسترون" الذى يزيد من خصوبة الزوجة.

٧- يشفى الجنس الآلام العضلية، لأنه يؤدى إلى الاسترخاء العضلى العميق.

٨- ممارسة الجنس تساعد على تنشيط الدورة الدموية، وهى أفضل من ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائى واحد.

٩- إن النشاط الجنسى يعزز وظائف جهاز المناعة، ويحمى السيدات من الإصابة بسرطان الثدى.

١٠- الجماع يشفى أمراض القلب.

وتقول باحثة أمريكية:

إن ممارسة الجماع والإشباع الجنسى الكامل يشفى جميع الأمراض الناجمة عن التوتر سواء كان صداعاً أو عسر هضم أو قرحة بالمعدة، كذلك الجنس يقوى التفكير الإبداعى.

وتقول إحدى السيدات:

إن ممارسة الجنس هى أفضل متعة؛ لأنها تشعر المرأة بأنها محبوبةً ومرغوبةً من زوجها وهو بمثابة شهادة صلاحية لجمالها، وتشعرها بأنها مثيرة وفاتنةً لزوجها.

وهناك العديد من الزوجات يعشن محرومات من متعة الإشباع الجنسى الكامل؛ وذلك بسبب بعض الأخطاء التى تقع من الزوجة فى غرفة النوم، ومن أخطاء الزوجة عند معاشرة زوجها الكتمان، كتمان مشاعرها لزوجها ورغباتها، وملاحظاتها، وأحاسيسها، واقتراحاتها وسأعرض بالتفصيل لكل نوع من أنواع الكتمان.

١- كتمان المشاعر:

وفى مقدمتها مشاعر الحب الذى قد لا تستطيع الزوجة أن تعبر عنه لزوجها فى ساعات النهار أمام الأبناء ووسط زحمة العمل، فتكون وقتها غرفة النوم هى المكان المناسب للبوح بهذه المشاعر والكشف عنها حتى ولو كان هذا الحب قليلا أو ضعيفاً، فإن إظهاره ومحاولة تكبيره أمر

مهم في كونه يزيد من ارتباط الزوجين، ونــافع جداً في إشاعة أجواء تحتاجها المعاشرة الجنسية.

٢- كتمان الرغبات:

ما زالت كثيرات مــن الزوجــات يكــتمن رغباتهن في المعاشرة، ويتحرصن من الإفصـــاح عنها، ويتركن ذلك للزوج وحــده، وهــن بــذلك يتناسين أن الاستمتاع بالمعاشرة يكــون لكلاهمـــا معاً، ومن ثم فلا مبرر من إخفــاء الرغبـــة فـــي المعاشرة عن زوجك؛ لأن إبداء الرغبـــة يســـعد الزوج ويشعره أن زوجته راغبة فيه.

٣- كتمان الأحاسيس:

الإحساس بالمتعة أثناء المعاشـــرة تكتمـــه بعض الزوجات، وكتمان هذا الإحســـاس يكـــون بدافع الحياء أحياناً أو المكابرة أحياناً أخرى مـــع

أن الإفصاح والإظهار يزيد الإحساس بالمتعة واللذة.

٤- كتمان الملاحظات:

فقد تضيق الزوجة من أمر معين أثناء معاشرة زوجها لها وتكتم ضيقها فى نفسها، وهذا الكتمان خطأ بالغ؛ ذلك لأن هذا الضيق سوف يرتبط معها بالمعاشرة، فتضيق الزوجة من مصارحة زوجها بما يضايقها حتى يعمل على معالجة الأمر.

٥- كتمان الاقتراحات:

قد ترغب الزوجة فى أن يقوم زوجها بتقبيلها خلف أذنها مثلاً، وقد تجد متعتها فى عمل قام به زوجها معها فى إحدى المعاشرات السابقة ولم يكرره مرة أخرى، وتتحرج فى أن تقترح

على زوجها أن يقوم بفعله مرة ثانيةً، ونصـــيحتى للزوجة أن لا تتردد فى طلب ما ترغب وتحـــب وأن تقترح على زوجها كل ما يسعدها ويمتعهـــا فزوجها كما وصفه القرآن الكريم لباس لها.

٦- كتمان الآثار:

قد تبخل الزوجة بالحديث مع زوجها عـــن معاشرات سابقة تركت فى نفسيتهما آثاراً إيجابيةً طيبةً، وتختلف دوافعهن فى هذا الكتمان، فمـــنهن من ترى أن الحديث عن ذلك أمـــر معيـــبٌ ولا يجوز، ومنهن من لا تفطـــن إلـــى أهميـــة ذلـــك ومنهن من تخاف أن تظهر أمام زوجها ضـــعيفةً. إن الحديث عن الآثـــار الحســـنة التـــى خلقتهـــا معاشرات سابقة يقود ويشوق إلى معاشرات جديدة

ناجحة، ويزيد أواصر المحبة بين الزوجين ويمنح كلاً منهما شعوراً بالثقة.

٧- مشاعر ينبغى كتمانها:

وفى مقابل ما دعوت من عدم كتمان المشاعر بين الزوجين، فإن هناك مشاعر لابد من كتمانها داخل غرفة النوم وهى مشاعر الغضب القديمة والمعاتبات، وغيرها من المشاعر السلبية ويجب تأجيلها جميعها إلى وقت آخر ومكان آخر.

وإذا كنا قد دعونا إلى البوح والتصريح بالمشاعر والأحاسيس والملاحظات والاقتراحات داخل غرف النوم، فإننا ندعو أيضاً إلى كتمانها خارج غرف النوم، فلا يجوز أن تحدث الزوجة أو يحدث الزوج أحدا أيا كان بما يحدث بينهما؛ وذلك امتثالاً لأمر النبى ﷺ: «**إن من أشر الناس**

عند الله منزلةً يوم القيامة الرجل يفضـى إلـى امرأة وتفضى إليه ثم ينشر سـترها». صـحيح مسلم.

وعن أبى هريرة – رضـى الله عنـه: أن رسول الله ﷺ أقبل عليهم بوجهه فقال: **«هل منكم الرجل أتى أهله أغلق بابه وأرخـى سـتره ثـم يخرج فيحدث، فيقول: فعلت بأهلى كذا وكـذا.»** فسكتوا، فأقبل على النساء فقال: **«هل منكن مـن تحدث؟»** فجثت فتاة كعب على إحـدى ركبتيهـا وتطاولت ليراها الرسول ﷺ، وليسـمع كلامهـا فقالت: اى والله إنهم ليتحدثون، وإنهـن ليتحـدثن فقال: **«هل تدرون ما مثل من فعل ذلك؟ إن مثـل من فعل ذلك مثل شيطانٍ وشيطانة لقى أحـدهما**

صاحبه فى الطريق فقضى حاجته منها والناس ينظرون إليه». أخرجه أحمد وأبو داود.

٨- وتشكو بعض السيدات من هروب أزواجهن ليلاً من العلاقة الزوجية، ويُعْتَقَدُ أن هذا بسبب مشكلة جمالية عند الزوجة؛ لأن الزوجة ترتكب أخطاءً عديدة تجعل الزوج يفر بشدةٍ من العلاقة الزوجية، ومن هذه الأشياء المنفَّرة.

أ- عدم الاهتمام بنظافة الجسم، وانبعاث الروائح الكريهة بسبب الإهمال واتساخٍ فى البطن والسرةُ، وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر وتهذيبها وعدم الاهتمام بإزالة الشعر الزائد، وعدم الاهتمام بالزينة والمكياج".

ب- إهمال الزوجة للملابس المثيرة فإهمال الزوجة للملابس الأنيقة والمثيرة ينفر

الزوج، ويدمر رغبته الجنسية، لأن الزوج يستثار من النظر إلى زوجته.

ج- انبعاث روائح كريهة من الفم والأسنان بسبب إهمال النظافة بالفرشاة والمعجون.

د- الزوجة التى تطالب الزوج بساعات جماع طويلة وكثيرة تجعل زوجها ينفر من لقائها وهناك عشرة نساء لا يعجبن الرجل ولا يشعر بأى إثارة نحوهن.

١- الزوجة التى تتعامل مع زوجها وجسده بشيء من التكلف.

٢- المرأة التى لا تحب الجنس.

٣- المرأة التى لا تتولى زمام المبادرة ولو لمرة واحدة.

٤- المرأة التى يشعر زوجها بأنها المسئولة عن قيادة اللقاء الجنسى للوصول إلى الذروة.

٥- المرأة التى تلعب دور عسكرى المرور فى الفراش.

٦- الزوجة التى لا تهتم بأنوثتها.

٧- المرأة التى تفوق كل الحدود فى اهتمامها بنفسها.

٨- المرأة التى تخجل من شكل جسدها.

٩- المرأة التى ترتدى ملابس داخلية قبيحة.

وقد لا تستجيب المرأة بتلقائية للجنس بسبب العديد من العوامل التى تمنعها من ذلك مما يجعلها باردة جنسياً، ومن هذه العوامل:

١- العوامل المرضية العضوية.

٢- الالتهابات الحوضية.

٣- الاضطرابات الهرمونية.

٤- المشاكل النفسية مثل التوتر والاكتئاب والملل.

٥- الذكريات المؤلمة، وممارسة الفتيات للعادة السرية.

٦- تعاطى بعض العقاقير المهدئة والكميائية.

٧- الشعور بالألم أثناء الجماع.

٨- العلاقة الزوجية المضطربة.

٩- الخيانة الزوجية من الزوج.

١٠- تقدم العمر وعدم الخبرة الجنسية.

١١- التعرض للاغتصاب أو تجربة جنسية فى سن الطفولة.

١٢- سوء التفاهم بن الزوجين وانعدام لغة الحوار.

١٣- قوة الزوج وإساءة تصرفه.

١٤- عطل الاستثارة الجنسية، وعدم القدرة على الاستجابة للمداعبة.

١٥- المقارنة بين ما يـــراه الأزواج فـــى الواقع وبين ما تراه الأزواج فى الأفلام الجنســـية بسبب ما فيها من مغالاة وأوهام.

١٦- الختان، والختان ينقسم إلى نوعين:

أ- ختان سنى.

ب- وختان فرعونى.

ومن أضرار الختان الفرعونى:

١- حدوث نزيف دموى.

٢- حدوث التهابات بالمنطقة.

٣- حدوث ألم وتمزق أثناء المعاشرة والولادة.

٤- الفتور والبرود الجنسى، وهنا نجد أن الختان الفرعونى له أضرار بالغة الخطورة على الفتاة حيث تصاب بالبرود الجنسى وعدم الاستثارة من جهتها مما يؤدى إلى فشل حياتها الزوجية؛ لذلك ياليت كل من يحبذ الختان أن

يقتدى بالختان الصحيح، وعدم المبالغة حتى يجتنب الكثير من الأضرار.

والآن أقدم لك عزيزتى الزوجة بعض النصائح التى تساعدك على الاستمتاع بحياتك الجنسية مع زوجك، وأدلى إليك هذه النصائح:-

أو لا:

العناية الصحية بأعضائك كأنثى، فالعنايــة الصحية بأعضاء الأنثى أصعب من عناية الرجل؛ وذلك لوجود الثنايا الكثيرة فى جسم المرأة، ولأنها تفرز كثيرا من الإفرازات لكثرة الغدد الموجــودة بفرج الأنثى، وهذه المواد إن لم تنظف بسـرعة سببت الروائح الكريهة، وكم من بيت وأسرةٍ ضاع مستقبلها بسبب عدم عناية المرأة بنظافتها التناسيلة فعليك أن تقومى بالآتى:

١- بغسل الفرج بالماء والصابون مــرتين يوميا وخاصة فى المساء، وقبل المعاشرة بشــكل أخص.

٢- غسل الأجزاء الداخلية بالماء الدافئ فقط والابتعاد عن الصابون؛ لأنه قد يسبب التهابات أو يؤدى إلى حدوث تهيج مهبلى.

٣- استعملى المطهرات ذات الروائح العطرية الجميلة، والتى تعمل على التنظيف وإزالة الروائح الكريهة.

٤- استخدمى منشفةً لينةً وغير خشنة للتنشيف.

٥- قومى بتغيير ملابسك الداخلية من مرتين إلى ثلاثة يومياً خاصة فى فصل الصيف وذلك بسبب حرارة الجو، والتى تؤدى إلى إفراز كمية كبيرة من العرق.

ثانيا:

من المطلوب منك تفريغ نفسك من المشاكل والهموم قدر الإمكان، فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالةً نفسيةً جيدةً، ولابد أن يكون الجسم في حالة جيدة، فإن ممارسة الجنس والبدن مرهق لا تساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمتع به البدن النشيط الذى أخذ بحظه من الراحة، وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات متأخرة من الليل، ولكن المراد بكلامى هذا هو أنه لابد أن يكون البدن مرتاحاً ونشيطاً قبل المعاشرة الجنسية بين الزوجين.

ثالثا:

المكان الذى ستتم فيه ممارسة الجنس من المفضل أن يكون مهيئاً، وهذا يختلف باختلاف الأذواق، وكذلك من الضرورى ألا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

رابعا:

اجعلى الهدف من الاتصال الجنسى والمعاشرة الزوجية مع زوجك هو الاستمتاع بالجنس، وإشباع الغريزة الجنسية لكِ ولزوجك وكونىْ حريصةً على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى؛ فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

خامسا:

عند الدخول إلى المكان الذى ستتم فيه العملية الجنسية قولى: **(اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا)** حتى تكون للزوجة حرزا من أعين الشياطين وأذاهم.

سادسا:

تبدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبلات، فالقبلة بالنسبة للمرأة هى نهاية البداية وللرجل هى بداية النهاية، والمرأة من نظرى تهوى القبلات أكثر من الجنس، فالحب فى قلب المرأة نار تزكيها رياح القبلات، فالقبلة هى جسر المحبة بين الزوجين عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه، فكلما كانت عميقةً حارةً طويلةً كلما كان ذلك دليل

الحب والشهوة والرغبة فى الاستمرار بالزواج وقد علمت من أحد الفتيات أنها تركت بَعْلَها لأنه يهوى ممارسة الجنس معها فقط ولا يهوى تقبيلها وهى تقول: إنه لا يحبها ولكنه يشتهيها، والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة.

أما الزواج القائم على الحب فإنه يبقى ويستمر.

والقبلة فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير فى الحب أولا ثم الجنس.

سابعا:

إن المداعبات وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة تساعد على التهيئة للاتصال الجنسى

فهناك كتب كاملة تتحدث عن مداعبة ما قبل الجماع بوصفها عالماً خاصاً من الاستمتاع وإمتاع الحواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والبصر واللمس، ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، ومنها على سبيل المثال:

الشم

الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك أنواع معينه من العطور تزيد من الرغبة وتشعل نارها.

الذوق

عليك أن تتناولي بعضاً من الفاكهة الطازجة والعصائر، وبعض أنواع الحلوى، في فراش الزوجية، وإقامة حوار لطيف أثناء تناول هذه الفاكهة مع زوجك.

السمع

الحديث الهامس والصوت العذب لهما أثر خطير في إحداث الرغبة بين الزوجين.

البصر

إن استخدام الألوان الزاهية في الملابس والفرش يعمل على تنبيه حاسة البصر كذلك الستر

والانكشاف والتغطية والتعرية فن يساهم لمن يجيده فى إثارة المشاعر والرغبة بين الزوجين ومن ثم الوصول إلى ذروة الاستمتاع باللقاء الجنسى.

وفى النهاية أتمنى أن أكون قد وفقت فـــى إلقاء الضوء على الواجبات والحقوق لكـــل مـــن الزوج والزوجة، وبينت لهمـــا الطريـــق لحيـــاةٍ زوجية جنسية سعيدة.

وفقكم الله ورعاكم

رقم الإيداع: ٢١٤٧٧ / ٢٠٠٥
الترقيم الدولي I.S.B.N.
977-315-099-2